मटके का पानी पीने के 5 फायदे

DainikBhaskar.com

हार्ट हेल्दी रहता है।

DainikBhaskar.com

एसिडिटी नहीं होती है।

DainikBhaskar.com

कफ की प्रॉब्लम नहीं होती है।

DainikBhaskar.com

दमा के पेशेंट्स के लिए फायदेमंद है।

DainikBhaskar.com

लकवा के पेशेंट्स के लिए फायदेमंद है।

DainikBhaskar.com

आगे जानिए...

फ्रिज का पानी पीने के 5 नुकसान

DainikBhaskar.com

वजन बढ़ेगा

खाने के तुरंत बाद फ्रिज का ठंडा पानी पीने से डाइजेशन प्रोसेस धीमी हो जाती है। इसका बुरा असर मेटाबॉलिज्म पर पड़ता है, जिससे बॉडी में फैट जमा होने लगता है।

DainikBhaskar.com

इनडाइजेशन

फ्रिज का पानी पीने से ब्लड नर्व्स सिकुड़ जाती हैं। इससे डाइजेशन की प्रोसेस धीमी हो जाती है और कब्ज, खट्टी डकारें, गैस की शिकायत हो सकती है।

DainikBhaskar.com

बीमारियों का खतरा

लम्बे समय तक ज्यादा ठंडा पानी पीने से बॉडी का इम्यून सिस्टम कमजोर हो जाता है। इससे एलर्जी और बीमारियों का खतरा बढ़ता है।

DainikBhaskar.com

हार्ट डिजीज

फ्रिज का पानी पीने से ब्लड नर्वस सिकुड़ जाती हैं इसलिए हार्ट को ब्लड पंप करने के लिए ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है। हार्ट पर ज्यादा जोर पड़ने के कारण हार्ट बीट धीमी पड़ने लगती है।

DainikBhaskar.com

सिरदर्द

फ्रिज का पानी पीने से बॉडी का टेम्परेचर अचानक बदलता है, जिसका बुरा असर दिमाग पर पड़ता है। इससे सिरदर्द की प्रॉब्लम हो सकती है।

DainikBhaskar.com